Pentru fortificarea organismului copiilor noştri

Educaţia fizică şi sportul constituie un sistem armonios de măsuri avînd drept scop: şi întărirea şi călirea organismului copilului în creştere; contribuţia la dezvoltarea fizică multilaterală; educarea perseverenţei, curajului, iniţiativei, disciplinei şi a altor calităţi morale şi de voinţă; educarea deprinderilor igienice şi civilizate; în esenţă — păstrarea sănătăţii copiilor noştri de vîrstă preşcolară şi şcolară.

Educaţia fizică asigură în primul rînd călirea pielii adică obişnuirea organismului fragil al copiilor cu oscilaţiile bruşte ale temperaturii exterioare (aer, apă). O altă sarcină a călirii tegumentelor este scăderea morbidităţii şi asigurarea unei mai bune dezvoltări a organismului. Călirea şi îngrijirea igienică se fac printr-o acţiune sistematică **a aerului, a apei şi a razelor solare** asupra pielii şi mucoaselor copiilor şi, de asemenea, se exercită prin gimnastică specială şi exerciţii fizice, care folosesc instrumentul celor trei factori amintiţi mai sus. Rolul acestora în ceea ce priveşte călirea este de a asigura o vitalitate normală a pielii şi, astfel, o funcţionalitate normală a tegumentelor. Să vedem cum trebuie folosiţi aceşti factori.

Baia de aer trebuie făcută zilnic şi în tot cursul anului. Copilul să stea dezbrăcat în costum de sport în aer liber, aceasta însă numai în sezonul cald. In zilele mai răcoroase de toamnă şi de primăvară exerciţiile fizice vor fi practicate tot în aer liber, dar vor avea un ritm mai vioi, astfel încît copiii să fie în permanenţă încălziţi. Iarna, baia de aer se va face în săli de gimnastică bine aerisite şi încălzite. Această metodă de călire a organismului scade foarte mult numărul îmbolnăvirilor aparatului respirator prin răcire.

Acţiunea razelor solare asupra organismului copiilor este foarte importantă. Dar, pentru a-şi putea realiza în mod eficient rolul, ele trebuie să cadă pe corpul gol al copilului şi să treacă prin piele, altfel neputîndu-şi îndeplini acţiunea lor chimică şi fizică. Şi unde se poate petrece aceasta mai bine decît în aer liber pe terenurile pe care se desfăşoară activitatea de educaţie fizică şi sport?

Razele solare au următoarele efecte: prin încălzire, intensifică metabolismul celular, accelerează pulsul şi respiraţia; prin lumină, stimulează hemoglobina din globulele roşii şi intensifică schimburile gazoase din plămîni; în fine, prin razele ultraviolete, produc bronzarea, adică o serie de procese chimice în tegumente, dintre care cel mai important este pregătirea vitaminei D2, atît de necesară organismului în creştere şi în special sistemului osos.

Apa poate fi întrebuinţată sub formă de băi calde, duşuri, fricţiuni şi

SPORT ŞI SĂNĂTATE

scăldat. Toate aceste forme îşi găsesc aplicaţia la sfîrşitul programului de educaţie fizică şi sport.

In concluzie, cu cît copilul este mai slab, cu atît are mai multă nevoie de călire. Bineînţeles, aici nu este vorba de bolnavi şi cu atît mai puţin de cei grav bolnavi, de cardiaci, de reumatici, de pulmonari. Insă copiilor a căror sănătate nu iese din limita normală nu le strică nici una din metodele de călire enumerate mai sus şi pe care ni le oferă într-o asemenea largă măsură şi varietate educaţia fizică şi sportul. Dimpotrivă, copiilor cu o astfel de stare normală a sănătăţii metodele acestea la sînt extrem de folositoare.

Ce exerciţii fizice şi ce sporturi să recomandăm copiilor? Gimnastica de dimineaţă reprezintă o formă specială a educaţiei fizice, pe care copiii trebuie să o efectueze îmbrăcaţi sumar şi executînd exerciţiile în aer liber sau măcar cu ferestrele larg deschise. Inotul favorizează dezvoltarea întregii musculaturi şi în special a cutiei toracice, contribuind în acelaşi timp substanţial la dezvoltarea curajului copilului. Iarna, patinajul şi schiul asigură dezvoltarea armonioasă a multor grupe musculare. De o deosebită utilitate îi sînt, de asemenea, copilului, creşterii lui armonioase, întăririi sănătăţii sale, atletismul cu toate probele, gimnastica, precum şi jocurile sportive.

Nu putem încheia aceste rînduri fără a face o consideraţie de ordin general, şi anume, că prin educaţie fizică şi prin sport, în afară de păstrarea sănătăţii, se asigură şi o ţinută corectă a copilului. La copilul cu o ţinută defectuoasă apar deficienţe în organism, ca de pildă: slăbirea vederii, tulburările metabolismului, tulburări ale respiraţiei etc. Aceste procese patologice determină înrăutăţirea sănătăţii şi încetează ritmul necesar dezvoltării. Dintre multiplele cauze care duc la o ţinută incorectă, le reţinem pe cele mai importante: organizarea neechilibrată a programului, cu o şedere prelungită în casă sau în sălile de curs, poziţia neschimbată timp îndelungat, utilizarea nechibzuită a unor jocuri. Toate aceste neajunsuri pot fi prevenite prin folosirea în mod raţional şi sub control medical a educaţiei fizice şi a sportului.

Am trecut în revistă doar cîteva dintre numeroasele şi marile binefaceri ale exerciţiilor fizice, ale educaţiei fizice şi ale sportului, care trebuie aplicate de timpuriu copiilor noştri, pentru păstrarea şi fortificarea sănătăţii lor, pentru asigurarea unor generaţii viguroase, pentru creşterea din vreme a cetăţenilor robuşti de care are nevoie societatea, patria noastră socialistă.

Dr. MIHAI BOIU
medic primar pediatru la spitalul clinic de pediatrie Emilia Irsa

La „Chimia" Craiova

S-a încheiat primul campionat

După două luni de întreceri viu disputate s-a încheiat primul campionat al asociaţiei sportive Chimia, asociaţie care funcţionează pe lîngă marele combinat chimic ce se construieşte în apropierea Craiovei. Peste 600 de tineri muncitori s-au întrecut la atletism, fotbal, volei, tir, şah, haltere şi handbal. Trebuie să spunem, din capul locului, că activiştii sportivi din această tînără asociaţie au reuşit să organizeze un campionat care şi-a atins scopul, acela al atragerii membrilor UCFS într-o activitate sportivă sistematică. Organizarea competiţiei la nivelul cerinţelor a contribuit din plin la întărirea organizatorică a asociaţiei sportive Chimia. **A crescut numărul membrilor UCFS cu 300, al sportivilor legitimaţi cu 30 şi al secţiilor pe ramură de sport afiliate cu 4.** Tot cu acest prilej, s-au amenajat o serie de terenuri simple. Astfel, sportivii de pe şantierul combinatului au terminat lucrările la două terenuri de volei şi cîte unul de handbal, baschet, tenis etc. Trebuie să scoatem în evidenţă faptul că aceste terenuri au fost amenajate de către tineri utemişti, care au prestat sute de ore de muncă patriotică. In amenajarea acestor terenuri consiliul asociaţiei a primit un sprijin eficient, în special, din partea organizaţiei de bază U.T.M. din secţia „azotat de amoniu" (secretar P. Oană).

La buna organizare a campionatului asociaţiei sportive Chimia un aport consistent au adus organizatorii de grupe sportive şi membrii birourilor secţiilor pe ramură de sport, care au mobilizat pe participanţi şi au pregătit toate cele necesare bunei desfăşurări a competiţiei. Bine au muncit cu acest prilej tovarăşii **P. Cirstea** (din secţia de tir), **P. Oană, S. Salat, Epistenia Gitan** (atletism), **C. Cotoi, Gh. Mitroi** (fotbal), **M. Mindiţă** (volei), **C. Constantinescu** (şah) şi alţii.

Şi acum, cîteva cuvinte despre concursuri şi cîştigători. La atletism s-au întrecut 79 de tineri la probele de aruncări, sărituri şi alergări. Printre cei mai buni figurează **Şt. Popescu** (12,1 sec. pe 100 m) şi **C. Constantin** (11,5 m la greutate). La fotbal, după dispute interesante, la care au participat numeroşi spectatori, s-au calificat în turneul final: ICSIM (serviciul energetic) şi reprezentativa Combinatului chimic (fabrica de acid azotic). In disputa finală, cei de la ICSIM au cîştigat cu 7—3. Echipa învingătorilor: **Cotoi, Marinescu, Capalb, Simion, Ionescu, Georgescu, Niscoveanu, Sobari, Mindru, Svedu, Băban.** La handbal, titlul a revenit echipei fabricii de amoniac. In întrecerile de tir, primul loc a fost ocupat de electricianul **Paul Cirstea**, iar la tenis de masă cîştigător a fost operatorul chimist **D. Dumitrescu.** 119 concurenţi au fost prezenţi la întrecerile de haltere. Invingător, **Gheorghe Mitroi** (ICSIM). In concursul de şah, **locul I** a revenit desenatorului **C. Şerbănescu** (ICSIM) şi **Mariei Sandu** (Combinatul chimic). Din întrecerea voleibaliştilor, cei mai buni au fost sportivii de la I.E.R.U.C.T.M., care în finală au cîştigat cu scorul de 3—0 în faţa celor de la I.M.B.

Zilele acestea se va da **startul într-o** competiţie „avanpremieră" a Spartachiadei de iarnă a tineretului: **campionatul coloniei**, la care vor lua startul muncitorii din coloniile Combinatului chimic. Etapa I, pe dormitoare, cea de a doua inter-dormitoare. Ramuri sportive: şah, trîntă, haltere.

R. SULŢ — coresp. regional



„HOTEL VOINŢA"

Dornic de o partidă de şah, mă înfiinţez ieri la Clubul asociaţiei sportive Voinţa din Cîmpina.

— Facem o partidă? — întreb pe un cetăţean voluminos, care stătea singur la o masă.

— Facem! — răspunde acesta.

— Ce preferaţi: albele, negrele?

— Albele.

— Perfect!

— Inainte de a începe, aş avea însă o rugăminte.

— Spuneţi!

— Pot să mă fac comod?

— Vă rog!...

Şi pleacă. Eu aşez piesele. In sfîrşit, revine.

— Am întîrziat puţin — se scuză el

— De loc — răspund.

— Ştiţi, nu găseam scufa.

— Ce nu găseaţi?

— Scufa mea aia roşie...

Ridic privirile de pe tabla de şah şi-mi văd partenerul îmbrăcat în cămaşă de noapte şi cu scufiţă roşie pe cap. Intr-o secundă am fost în stradă.

— Nu trebuie să vă speriaţi — îmi spune un tînăr, încercînd amabil să mă liniştească. Omul nu face rău...

— Nu?

— Nu! Rău face conducerea cooperativei noastre care a transformat clubul în dormitor.

— Deci?...

— Sigur! Cetăţeanul doarme acolo! Şi, după părerea mea, nu are nici o vină. Ori v-a luat drept localnic care cunoaşte lucrurile, ori un nou venit care — ca şi el — a fost repartizat aici.

— Mă duc să-i cer scuze!

— Prea tîrziu. S-a culcat. I-o fi venit între timp colegul de club.

— De cameră vrei să spui?

— De club! Fiindcă noi, tinerii din Cîmpina, tot mai sperăm că „Hotel Voinţa" va fi iar clubul cu acelaşi nume. Poate nu cu acelaşi responsabil...

— Pricep. Doarme şi el aici?

— Nu! El doarme la asociaţia sportivă. Acolo e salariat!..

V. TOFAN
(după un material trimis de coresp. nostru C. Vîrjoghie)

TURISM

Itinerare prin Bucegi

Masivul Bucegi, prin aşezarea sa în centrul lanţului munţilor Carpaţi, prin multitudinea şi frumuseţea peisajelor ce le oferă, reprezintă o zonă cu condiţii din cele mai favorabile de practicare a turismului de munte. Numeroase cabane confortabile şi refugii amplasate la adăpostul brazilor şi crestelor de piatră, întregesc decorul alpin al Bucegilor.

Pentru amatorii de drumeţie, prezentăm cîteva din cele mai interesante itinerare ale Bucegilor, din care unele pot fi realizate în cadrul excursiilor „la sfîrşit de săptămînă".

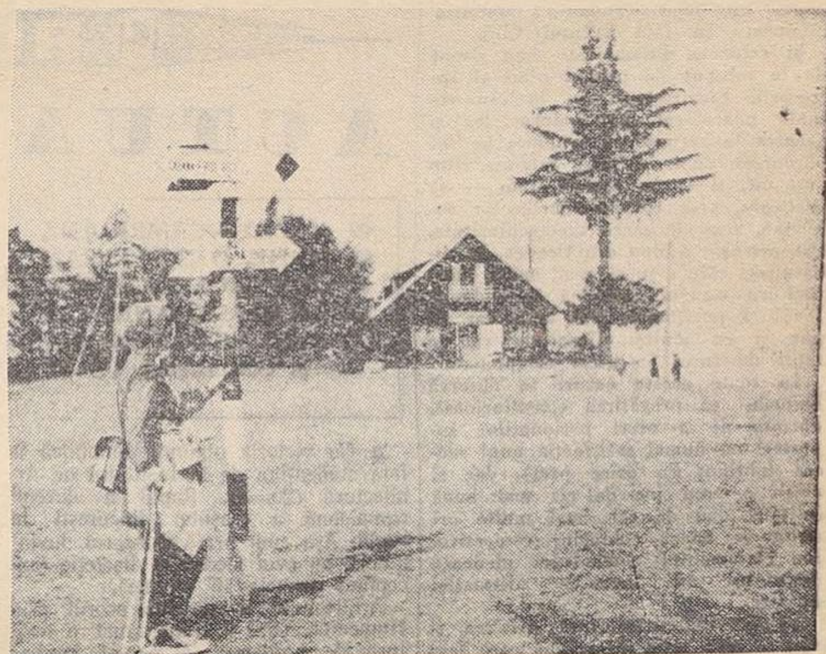
● De la Sinaia la cota 1400, şoseaua urcă de-a lungul Văii Peleşului. Drumul uşor, în serpentină, este accesibil şi vehiculelor. Hotelul alpin de la cota 1400 oferă turiştilor toate condiţiile unei odihne plăcute şi reconfortante.

Puţin mai sus, după 15 minute de mers, într-un decor pitoresc, întîlneşti cabana Valea cu Brazi (1500 m altitudine) cu o capacitate de 80 locuri. De aici, trecînd peste Vîrful cu Dor, ajungem după 4 ore de mers prin păduri de brazi şi prin văi ce oferă privelişti încîntătoare, la Padina (1525 m. altitudine). Cabana are o capacitate de 160 de paturi, restaurant şi se află la numai o jumătate de oră de frumoasa cabană Peştera.

După un scurt popas, în 10—15 minute putem ajunge la interesanta peşteră a Ialomicioarei, o capodoperă a sculpturii naturale.

Pornind de la cabana Peştera pe un traseu ocolit, peste Babele, ajungem la Caraiman de unde coborîm la cantonul Jepi, iar de aici, pe drumul Urlătoarei, la Buşteni (Valea Jepilor fiind rezervaţie naturală, accesul turiştilor a fost interzis).

● Pînă la cabana Babele (2200 m altitudine), avem de înfruntat un urcuş ceva mai greu, printre stînci puţin udate de izvoare. De aici însă drumul este uşor şi în 15—20 de minute putem fi la cabana Caraiman (2025 m altitudine).



Incotro?

Continuînd drumul spre cantonul Jepi şi Buşteni, traseul este uşor şi totodată foarte plăcut prin varietatea peisajelor. Itinerariul poate fi parcurs în 5—6 ore, cu eforturi mai mari după căderea zăpezii, însă cu rezultate încîntătoare.

Din Padina se ajunge la Bolboci (1460 m altitudine) prin frumoasele chei ale Zănoagei şi Tătarului. Monumente ale naturii, de o rară splendoare, cele două chei constituie puncte de atracţie ale acestui itinerar.

De la cabana Peştera se poate merge la Diham, trecînd peste Vîrful Omul şi coborînd prin Valea Mălăeşti şi Pichetul Roşu. Drumul de aproximativ 7—8 ore este lung şi obositor, solicitînd eforturi mai mari din partea turiştilor neantrenaţi. Efortul este însă răsplătit de panorama inedită ce o oferă Vîrful Omul (2507 m altitudine), cel mai înalt vîrf din Bucegi, cît şi decorul alpin ce te însoţeşte mai tot itinerariul. Iarna este accesibil schiorilor şi turiştilor antrenaţi.

● La cabana Diham şi Poiana Izvoarelor ajungem pe un traseu mai scurt cu aproape două ore prin Poiana Coştilei şi Pichetul Roşu. Din Buşteni sau Predeal la cabana Diham se poate merge prin Gura Dihamului, respectiv Şaua Baiului, după un drum uşor de 3 ore. Cabana Diham (1320 m altitudine) foarte vizitată de turişti şi schiori are o capacitate de 110 locuri şi restaurant. De aci se pot admira Colţii Morarului şi crestele zvelte ale masivului Bucşoiu.

De la Diham după o oră de drum comod se ajunge la complexul Pîrîul Rece iar de aici, într-o oră şi jumătate, scurtînd drumul prin pădure, întîlnim cabanele Poiana Secuiului şi Trei Brazi, de unde în 15 minute putem coborî la Timiş.

Iată cîteva itinerare care vă aşteaptă! Şi doar o parte din frumuseţile de neasemuit ale patriei. Vă urăm drumeţie plăcută!

LIVIU BERDAN